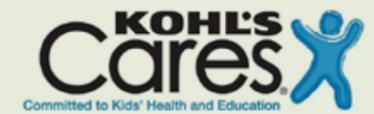


Mantenga a sus hijos seguros con **K.I.S.S.** (Kohl's Is Sold on Safety = Kohl's promueve la seguridad), un programa de seguridad organizado según las estaciones del año que incluye concursos de colorear y libros de actividades gratuitos. Nationwide Children's Hospital puede prestar este servicio gracias al generoso apoyo de las tiendas por departamento de Kohl's del centro de Ohio.

¡Ahora podrá encontrar en Internet el nuevo videojuego "Play it Safe" (Juega seguro) basado en los libros de actividades! ¡Todos podrán crear un personaje y aprender acerca de la seguridad en el hogar, la piscina, el parque y la escuela viviendo las entretenidas aventuras para aprender acerca de la seguridad!

Si desea más información acerca de este programa, visite www.NationwideChildrens.org/KISS, envíe un mensaje a KISS@NationwideChildrens.org o llame al (614) 355-0679. Todas las páginas para colorear y los libros de actividades están disponibles también para su descarga gratuita e impresión.

Para encontrar a un médico o un servicio médico, visite www.NationwideChildrens.org o llame al (614) 722-KIDS.



Emergencia 614-355-0662 • Envíe a su hijo(a) adolescente al curso de capacitación básica para niños(as) 614-355-0662

• Los cinturones de seguridad y los asientos para el automóvil salvan vidas • Llame al Centro de Toxicología (Poison Center) al 1-800-222-1222 (TTY 1-866-688-0088) • Nunca deje solo a su hijo cerca del agua • Tenga detectores de humo y de monóxido de carbono que funcionen bien en cada piso de su hogar • Ponga siempre a dormir sobre la espalda a los bebés • Mantenga las cuerdas de las cortinas fuera del alcance de los niños • Tome clases de primeros auxilios y de resucitación cardiopulmonar para saber qué debe hacer en caso de emergencia

GUARDE y TENGA A LA VISTA :: De Nationwide Children's Hospital y Kohl's :: Seguridad en el exterior

¡Mantenga a sus hijos seguros con **K.I.S.S.!**

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

CONSEJOS

Si desea copias adicionales para descargar o imprimir, visite nuestro sitio web en www.NationwideChildrens.org/KISS

Mordeduras y picaduras de animales

- **Insectos**
 - Si usted tiene reacciones graves a las picaduras, tenga siempre a mano un equipo de epinefrina recetada (EpiPen®) para emergencias.
 - Use un repelente de insectos en aerosol con DEET (sigla inglesa de N,N-dietil-m toluamida), excepto los niños, que no deben usar repelentes de insectos con DEET. Siga las instrucciones del envase.
 - Use camisas con manga larga, pantalones, un sombrero y calzado cerrado cuando camine por pastizales altos y en los bosques, para protegerse de las garrapatas y de otros insectos.
 - Elimine toda agua estancada que encuentre en los juguetes, piscinas para niños, neumáticos, bañeras de aves y otros recipientes, para mantener alejados a los mosquitos.
 - Inspeccione las casas, garajes y jardines en busca de nidos de abejas.
- **Animales**
 - Los adultos deben vigilar a los niños cuando estos estén cerca de animales, aunque sean mascotas.
 - No se acerque a los perros cuando estén comiendo, durmiendo o masticando un juguete.
 - Sea amable con los animales y juegue con cuidado.
 - Nunca moleste a un animal.
 - Pida permiso antes acariciar a un animal.
 - Manténgase alejado de TODOS los animales salvajes y callejeros.

Cómo zambullirse de cabeza y no lastimarse

- Ponga siempre primero los pies en el agua para saber cuán profunda es. NUNCA se zambulla de cabeza en aguas poco profundas.
- Nunca se zambulla de cabeza en un río, estanque o lago a menos que sepa cuán profunda es el agua.
- Zambúllase de cabeza solo en agua limpia, transparente y claramente identificada para zambullirse.
- Nade siempre con un amigo.
- Lea y obedezca todas las reglas y carteles.
- Esté sobrio. No beba alcohol si va a nadar, a zambullirse de cabeza o a navegar.

Deportes

- Use siempre un equipo de protección adecuado para el deporte que practicaré.
- Mantenga el equipo en buen estado. Repare o reemplace las piezas que estén rotas.
- ¡Los dientes dañados no vuelven a crecer! Use siempre un protector bucal.
- Manténgase en buen estado físico para comenzar la temporada de deportes. Manténgase en buen estado para practicar y no practique para mantenerse en buen estado.
- Haga ejercicios de calentamiento durante 5 minutos antes de estirarse.

Calor

- Use ropa fresca, que permita el paso del aire y la evaporación del sudor.
- Beba mucha agua o bebidas deportivas.
- Manténgase alejado del sol entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m., cuando el sol es más caliente.
- Los niños de menos de 3 meses deben estar siempre fuera del sol.
- NUNCA deje a su hijo o a su mascota solos en el auto. Puede tomar tan solo unos minutos para que la temperatura de su hijo o de su mascota aumente y mueran.
- Hágase el hábito de abrir la puerta trasera de su vehículo cada vez que sale del mismo.
- Si ve a un niño o a un animal solos en un vehículo, haga algo. Si están con calor o se ven enfermos, SAQUELOS lo más rápido posible y llame al 911.



Números de teléfono

Médico del niño: () _____
Médico de cabecera: () _____

Mordeduras y picaduras

- Ante cualquier mordedura de animales o personas, llame inmediatamente a su médico.
- Lave el área con agua y jabón.
- Si tiene picaduras de mosquitos, llame a su médico si tiene fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales o fatiga.
- Retire los aguijones de las picaduras de abeja con un instrumento plano y resistente como por ejemplo, la licencia de conducir o una tarjeta de crédito. Extraiga suavemente el aguijón.
- No apriete el aguijón; si lo hace, introducirá aun más veneno en el cuerpo.
- Aplique hielo en las picaduras pero no se rasque ni las toque ya que puede infectarlas.
- Si ha sido mordido por un murciélago o si encuentra un murciélago en el lugar en que ha dormido usted o su hijo, llame INMEDIATAMENTE a su médico.

Reacciones alérgicas:

- Si no sabe qué hacer, llame al 911. ¡Estas reacciones pueden poner su vida en riesgo con mucha rapidez!
- Si siente dolor o hay hinchazón en el lugar donde tiene la mordedura o picadura: retire el aguijón, aplique hielo y tome un medicamento antihistamínico como Benadryl®.
- Si la persona que ha sido mordida o picada tiene problemas para respirar o la reacción alérgica empeora, llame inmediatamente al 911 y aplíquele una inyección de EpiPen®, si tiene una a mano.

Cabeza y cuello

- **LLAME AL 911 SI LA PERSONA HERIDA TIENE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SIGNOS:**
 - Está inconsciente
 - Tiene convulsiones
 - No puede mover una parte del cuerpo
 - Tiene dolor de cabeza o el cuello rígido
 - Está vomitando o siente deseos de vomitar
 - Está irritable, preocupada, ansiosa o de mal humor
 - No se comporta de la forma habitual
 - Tiene problemas para caminar
 - Tiene visión borrosa o doble
 - Está muy somnolienta o con dificultades para despertarse
 - Tiene secreción de sangre o fluidos acuosos por los oídos o la nariz
- NO MUEVA A LA PERSONA A MENOS QUE SE ENCUENTRE EN PELIGRO.
- Si necesita mover a la persona y esta no puede caminar, mantenga alineados la cabeza, el cuello y la espalda.



Torceduras y esguinces

- **D.H.C.E.:**
 - **Descanse:** no use la parte del cuerpo que esté lesionada.
 - **Hielo:** coloque una compresa de hielo sobre la parte lesionada durante 20 minutos.
 - **Compresión:** envuelva la parte del cuerpo lesionada con una banda elástica que sea más ajustada en el extremo inferior y esté más suelta hacia arriba. No duerma con la banda elástica colocada.
 - **Elevación:** mantenga la parte del cuerpo lesionada a una altura que esté por encima del corazón.
- Si ha tomado estas medidas y el dolor no desaparece, llame a su médico.



Luxaciones

- Vaya al hospital.
- No trate de colocar en su sitio la parte del cuerpo dislocada ya que al hacerlo, puede ocasionar un daño mayor.
- Inmovilice la articulación. Coloque un entablillado o envuélvala con una venda para que quede junto al cuerpo.
- Coloque una compresa de hielo en la parte dislocada durante 20 minutos para disminuir la hinchazón.

Agotamiento por calor, golpe de calor y deshidratación

- **Agotamiento por calor:**
 - Si alguien está pálido y frío, llévelo adentro, a un lugar fresco y dele algo frío para beber. Colóquelo paños fríos y compresas de hielo en la cabeza, las axilas, las ingles, las manos y los pies.
- **Golpe de calor:**
 - ¡Esta es una emergencia médica! Llame al 911 si alguien está caliente, rojo, sofocado y no está sudando (tiene la piel seca), se ha desvanecido o tiene momentos en los que no está consciente, tiene un pulso débil y rápido o una respiración rápida y poco profunda.
 - Lleve a la persona a un lugar más fresco y colóquelo compresas de hielo en las muñecas, los tobillos, el cuello, las axilas y las ingles. Si no tiene compresas de hielo, envuélvala en una tela húmeda y abaníquela. Manténgala acostada.
- **Deshidratación:**
 - Si alguien tiene los labios, la boca o los ojos muy secos, sin lágrimas o sudor o está mareado, dele más fluidos y consulte a un médico de inmediato.

